

<http://www.stern.de/gesundheit/wer-gesund-leben-will-braucht-geduld-mit-sich-selbst-2166300.html>

## 13 Tipps wie Sie nachhaltig gesünder leben können

14. Januar 2015, 17:35 Uhr

Wie schaffen wir es aus unserer Komfortzone? Jens Reimer ist Lebensstilmediziner und behandelt Menschen, die ihre Gewohnheiten ändern wollen. Seine Tipps, um anzufangen und besser durchzuhalten.

[Jens Reimer ist Lebensstilmediziner und Psychiatrieprofessor am Universitätsklinikum Eppendorf](#). Er behandelt Menschen, die ihre Gewohnheiten ändern wollen. Hier verrät er, wie Sie Ihr Leben Schritt für Schritt und nachhaltig in die gewünschten Bahnen lenken.

### Seien Sie nett zu sich

Es bringt nichts, ständig [Kalorien zu zählen](#) und den Alltag mit Verboten zu spicken. Schicken Sie sich positive Botschaften. Statt: "Du bist zu dick!" oder "Iss nicht so viel!" besser: "Tu etwas Gutes für dich."

### Verbindlichkeit schaffen

Eine Zehnerkarte in einer festen Sportgruppe ist oft besser als eine pauschale Monatsmitgliedschaft, bei der niemand kontrolliert, ob Sie auch wirklich kommen. Ideal: sich mit Freunden zum Training zu verabreden.

### Ein Bild sagt mehr

Jens Reimer erklärt seinen Patienten gern: "Eigentlich ist der Mensch dafür geschaffen, zehn, zwanzig Kilometer am Tag zu laufen." Bilder können helfen, sich in Bewegung zu setzen: Mit der Idee des fitten Urzeitmenschen im Hinterkopf [joggt es sich leichter](#).

### Veränderung beginnt im Kopf

Was ist mir wichtig im Leben? Was möchte ich ändern und warum? Überwiegen die Vorteile des neuen Lebensstils? Es ist gut, die positiven Seiten der Veränderung aufzuschreiben, um sie vor Augen zu haben. Und dann los!

### Schritt für Schritt

Zu ambitionierte Ziele demotivieren nur. Wer immer mollig war, braucht keine Gazelle zu werden. Kleine Fortschritte helfen durchzuhalten. So hatte sich Jens Reimer vorgenommen,

Treppen zu steigen, statt den Aufzug zu nehmen. Er arbeitet im achten Stock. Am Anfang war er völlig aus der Puste, wenn er im Büro ankam. Inzwischen schnauft er nur noch leicht - ein kleines Erfolgserlebnis.

## Feinarbeit

Das große Vorhaben muss jetzt in kleinen, konkreten Schritten umgesetzt werden. Es hilft, die Ziele möglichst alltagsnah zu formulieren. Nicht: "Ich will gesund und attraktiv bleiben und mehr Obst essen." Sondern: "Ich spiele zweimal die Woche Squash und esse jeden Mittag einen Apfel."

